

## افسردگی و راه های درمان آن از دیدگاه قرآن کریم

بتول داودی نژاد<sup>۱</sup>، سیده کفایت آلبوشوکه<sup>۲</sup>، محمد مهدی کریمی نیا<sup>۳</sup>، مجتبی انصاری مقدم<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> طلبه سطح دو (کارشناسی)، حوزه علمیه خواهران حضرت رقیه (سلام الله علیها)، رامهرمز، استان خوزستان، ایران  
<sup>۲</sup> اشتغال به تحصیل سطح چهار (دکتری)، رشته تفسیر تطبیقی، پژوهشگر و فعال فرهنگی، معاون پژوهش سطح دو حوزه علمیه خواهران شهر رامهرمز  
<sup>۳</sup> استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، طلبه و پژوهشگر حوزه علمیه قم، استان قم، ایران (نویسنده مسئول)  
<sup>۴</sup> دانشجوی دکتری تخصصی علوم قرآن و حدیث دانشگاه میبد، ایران

### چکیده

یکی از مشکلات در سنین مختلف خصوصاً در دوران جوانی اضطراب های روحی و افسردگی می باشد. تعداد زیادی از افراد به علت های گوناگون از جمله اقتصادی، فرهنگی و غیره گرفتار این بیماری می شوند. افسردگی اختلال عاطفی که سلامت فرد، روابط بین فردی کار و لذت بردن از زندگی را تحت تأثیر قرار داده است. افسردگی مانع سلامتی بدن که با صرف غم و اندوه متفاوت می باشد. زیرا غم، پاسخ طبیعی به از دست دادن و شامل تغییراتی در خلق و خو فعالیت و فرایند های بدنی است. ولی این تغییرات به اندازه افسردگی، شدید نیستند. هدف این مقاله استنباط قانونمند از آیات کریمه که در درمان اختلال افسردگی سودمند می باشد. طبق دست آوردهای این مقاله، قرآن کریم برای برون رفت از مشکلات از جمله بیماری افسردگی که ریشه در فرهنگ و اختلال فرد دارد، راه حلی کاملاً علمی و عملی دارد. این تحقیق به لحاظ موضوع ساده و تک لایه و به لحاظ تعلق موضوع به علوم تک رشته ای و به لحاظ هدف تحقیق بنیادین و کاربردی و شیوه پردازش اطلاعات توصیفی و تحلیلی می باشد. روش تحقیق نقلی و تاریخی است.

**واژه های کلیدی:** افسردگی، ایمان، حوزه رفتاری، حوزه شناختی، حوزه عاطفی، روان، یاس و ناامیدی

## مقدمه

افسردگی حالتی روانی است که با از دست رفتن انرژی و علاقه احساس گناه، از دست دادن اشتها و افکار مرگ یا خودکشی در سطح فعالیت توانایی های شناختی مشخص می شود. این تغییرات موجب مختل شدن کارکرد های بین فردی - اجتماعی و شغلی بیمار می شود.

افسردگی درجات و انواع مختلفی دارد و ممکن است از عوامل متعددی ناشی شود. از این رو، اگر فردی به بیماری افسردگی مبتلا شود، راهکارهایی وجود دارد تا بیماری اش درمان شود و به زندگی عادی خود برگردد.

از آن جایی که در جهان امروزی عده ای از افراد از لحاظ جسمی و روحی بیمارند و این بیماری برایشان مشکلات زیادی از قبیل (گوشه نشینی، دلسردی، بی میلی، ناامیدی، ترس، پژمردگی وغیره) و حفظ و داشتن سلامت روانی و جسمانی از مهم ترین رسالت زندگی بشر به شمار می آید.

در این رابطه قرآن و اسلام راهکارهایی برای درمان افسردگی بیان کرده که اگر افراد به این راهکارها عمل کنند. سلامتی خود را به دست می آورند. لذا کوشیدیم با بیان تعریفی از افسردگی و ذکر و علائم و علل گوناگون آن دیگران را نیز با افسردگی آشنا نموده و در نتیجه به رفع آن ترغیب کنیم.

برخی منابع مفید که در بحث علل افسردگی و درمان آن مؤثرند، از این قرار است: « نکاتی در باره افسردگی و بیماری دوقطبی» از: انژلا حمیدیان؛ «بهداشت روانی در اسلام»، از فتاحی. سوال هایی که این مقاله درصدد پاسخ به آن است، از این قرار است:

۱. علائم و علل افسردگی چیست؟

۲. آثار فردی افسردگی و درمان آن از منظر قرآن کدامند؟

۳. راه های درمان افسردگی از منظر آیات کدامند؟

## ۱. مفاهیم

### ۱-۱. افسردگی در لغت و اصطلاح

#### ۱-۱-۱. افسردگی در لغت

افسردگی در لغت نامه های مختلف به معانی گوناگون تعریف می شود. در لغت نامه فارسی امروز، افسردگی را اندوهگینی، دلتنگی و دلزدگی نومیدی و خستگی که غالباً با اضطراب و کم اشتها و بی خوابی همراه است آمده است، (صدری افشار، ۱۳۷۷: ۱۰۲). همچنین در لغت نامه معین افسردگی به معنای پژمردگی، اندوهگینی، انجماد، دل سردی آورده شده است، (معین، ۱۳۸۲: ۲۵۹).

#### ۱-۱-۲. افسردگی در اصطلاح

کلمه حزن به عنوان افسردگی در آیات و روایات اسلامی زیاد به کار رفته است. افسردگی صرفاً به معنای دلتنگی و غمگینی نیست، بلکه بسیار فراتر از آن است. در حقیقت، افسردگی نه تنها بر چگونگی احساس، بلکه بر نحوه تفکر ما در باره چیزها، سطوح انرژی، تمرکز حواس، خواب، تأثیر می گذارد، (حمیدیان، بی تا: ۱۲).

به طور کلی افسردگی به حالاتی از خلق گفته می شود، مانند: بی روحیه بودن، بی توان بودن، احساس فقدان، نومیدی و بیهوده بودن که از بی رغبتی و بدبینی حکایت می کند و شوق، شادی و خوش بینی به عنوان نمونه های متضاد آن است.

افسردگی یکی از رایج ترین و نیز جدی ترین اختلالات مرتبط با سلامت ذهن است که بشر امروز با آن دست به گریبان است.

افسردگی نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از حد سطح شادمانی به خاطر موضوعی است که اهمیت آن را ندارد. همه افراد به طور طبیعی گاه خوشحال و گاه ناراحت می شوند، ولی این فرودهای خلقی در حالت طبیعی به اندازه ای شدید نیست که انسان را دچار افسردگی نماید و به وی لفظ « افسرده یا دپرس » اطلاق گردد، (جمالی فر، ۱۳۸۹: ۱۰).

## ۱-۲. یأس و ناامیدی

### ۱-۲-۱. یأس در لغت

ماده یأس مقابل طمع است. و در لغت به معنای بی چارگی، درماندگی، انقطاع انتظار و توقع انسان از رسیدن به چیزی به خود است، (مصطفوی، ۱۳۶۸: ۱۴ / ۲۳۳)

### ۱-۲-۲. یأس در اصطلاح

در اصطلاح اخلاقی، یأس عبارت است از حالتی که در مقام عجز و ناتوانی در نفس انسان پدید می آید و به طور کلی قطع امید از کاری را یأس می گویند، (سجادی، ۱۳۷۳: ۳ / ۲۱۹۲)

مرحوم طبرسی در این زمینه می نویسد: یأس آن است که یقین کنیم شیء آرزو شده به دست نخواهد آمد، (طبرسی، ۱۳۷۲: ۴ / ۳۱۲).

ناامیدی احساسی است که با کمبود امید، خوش بینی و اشتیاق مشخص می شود. فردی که احساس ناامیدی می کند، اغلب انتظار پیشرفت یا موفقیت در آینده را ندارد. افرادی که دچار افسردگی هستند ناامید می شوند.

## ۱-۳. روان در لغت و اصطلاح

روان در روان شناسی به همگی ذهن، خودآگاه و نا خودآگاه گفته می شود. روان در واژه با روح نیز برابر دانسته شده است. روان درهم آمیختگی منش انسان است که بیشتر در روان شناسی بررسی می شود و در پی برخورد رفتارها و احساسات نمود می یابد و رخداد آن نا پیداست.

ولی روح چیزی فرا مادی است و در پیدایش خود وابسته به چیز دیگری نیست و تنها در بازه نهاد فرا مادی مردمان نیست که برای توصیف دیگر چیزهای فرا مادی نیز کاربرد دارد و زمینه ای دینی است. روان در لغت نامه دهخدا این جور تعریف شده: جان، روح.

جان را سه گفت هر کس و زی من یکی است جان و در جان گسست باز چه بر برنهد روان جان و روان یکی است ز راه، (دهخدا، لغتنامه دهخدا، واژه جان).

## ۲. علل افسردگی از منظر قرآن

انسان در حالت طبیعی باید، از موقعیت های خاص برای پیشرفت از نظر علمی، اخلاقی، اجتماعی و روانی، استفاده کند. گاهی بعضی از افراد نسبت به این موقعیت ها بی تفاوت هستند، تحرک ندارند و آن سیری را که لازم است بر نمی گزینند. چرا انسان چنین می شود؟ چرا در انسان عامل ایستایی رشد می کند و شخص را از حرکت باز می دارد؟ این عدم تحرک در وجود هر شخصی علل و عوامل دارد که باید بررسی شود تا از بین برود.

## ۱-۲. ترس از شکست، عامل افسردگی

یکی از عواملی که انسان را از حرکت باز می دارد، ترس از شکست است. در متون اسلامی خداوند، پیامبر و امامان معصوم (علیه السلام) مردم را به کوشش همراه با سختی دعوت می کردند و آنان را از راحت طلبی و ترس از شکست بر حذر می داشتند.

«فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ \* وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ، (شرح: ۸-۷)؛

ای رسول، هنگامی که از کاری فارغ شدی خود را به زحمت بینداز و همیشه به سوی خدای خود مشتاق باش». این آیه خطاب به رسول خدا است. مطلبش به خاطر اینکه حرف فاء در آغازش آمده نتیجه گیری از بیان آیات قبل است، که سخن از تحمیل رسالت و دعوت بر آن جناب داشت، و منت های خدا را بر او که شرح صدرش داده، وزر را از او برداشت، و نامش را بلند آوازه شمرد و در آخر همه اینها از باب سیر بعد از عصر دانست.

بنابراین معنایش می شود: حال که معلوم شد هر عمری که تصور شود بعدش را، (طباطبایی، ۱۳۶۳: ۲۰/ ۵۳۴). پس ترس از شکست انسان را نباید از انجام اعمال مفید باز دارد و اگر در پی آن شکست هم باشد، مفید است. البته انسان تنها نباید به شکست بیندیشد، بلکه احتمال پیروزی و موفقیت به انسان صبر و تحمل عطا می کند. در صورتی که وجود اشکال؛ دانش آموز باید از معلم سوال کند؛ اگرچه سؤالش اشتباه باشد و بچه ها به او بخندند. این مسأله بسیا مهم است که انسان در تلاش های اجتماعی هدفی الهی داشته باشد. اگر انسان به خدا اتکا داشته باشد، از سوی خداوند به او عنایاتی به او می شود.

## ۲-۲. شتاب زدگی، عامل افسردگی

یکی دیگر از عوامل عدم تحرک، شتاب زدگی در مسائل و قضاوت های عجولانه است. خیلی وقت ها به بعضی از افراد ضرر و زیان وارد می شود که این ضرر و زیان برایشان منافی را برایشان به دنبال دارد. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید:

«عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ، (بقره: ۲۱۶)؛

چه بسا شما از چیزی اکراه دارید، درحالی آن چیز برایتان بهتر است».

آیه گذشته عمدتاً در مورد انفاق اموال بود و در این آیه سخن از انفاق جان ها در راه خداست و این هر دو در میدان فداکاری دوش به دوش یکدیگر قرار دارند.

می فرماید: «جنگ (با دشمن) بر شما مقرر شده است، درحالی که از آن اکراه دارید. تعبیر به «کتب» (نوشته شده) اشاره به حتمی بودن و قطعی بودن این فرمان الهی است. برای انسان های معمولی یک امر طبیعی است. زیرا در جنگ هم تلف اموال و هم نفوس و هم انواع جراحت ها و مشقت هاست، البته برای عاشقان شهادت در راه حق و کسانی که در سطح بالایی از معرفت قرار دارند، جنگ با دشمنان حق، شربت گوارایی است که همچون تشنه کامان به دنبال آن می روند و مسلماً حساب آنها از حساب توده مردم جداست، (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۱/ ۱۹۵).

انسان نسبت به بسیاری از چیزها بی میل است، چون منافع آن را نمی داند. در حالی که اگر انسان مقداری سختی و فشار را تحمل کند در میدان امتحانات الهی قرار گیرد و همان گونه که خداند سبحان می فرماید:

«وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، (بقره: ۱۵۵)؛

ما شما را به وسیله ترس، قحطی و گرسنگی، کم شدن مال و فرزند و بهره های مادی، آزمایش می کنیم و بشارت برای صبر کنندگان است».

از امام صادق (علیه السلام) در باره آیه:

«وَلَنْبَلِّوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ...» سوال شد، آن حضرت در پاسخ فرمود: خوف و ترس که در این آیه آمده است، راجع به هنگام قیام حضرت قائم (عجل الله تعالی فرجه)، و «جوع» (گرسنگی) مربوط به پیش از قیام قائم (عجل الله تعالی فرجه) می باشد. زیرا قبل از آن که قائم قیام کند، گرسنگی های زیاد پیش می آیند، (حویزی، بی تا: ۱/ ۱۲۰).

امام صادق (علیه السلام) در جایی دیگر فرمودند: ترس از سلاطین بنی امیه، گرسنگی، نقص جان، کمبود اموال، و محصولات زراعت از علامات ظهور قائم (عجل الله تعالی فرجه) می باشند، و هر که در این جهت صبر کند خداوند بشارت تعجیل خروج قائم را به او می دهند. و بعد فرمودند: این همان تأویلی است که خداوند فرمود: «این تأویل را جز خدا و راسخون در علم کسی نمی دانند، (جنابذی، بی تا: ۱/ ۱۶۵).

### ۲-۳. کم طاقتی و کم حوصلگی، عامل افسردگی

یکی دیگر از عوامل ایستایی و کم حرکتی بی حوصلگی است. گاهی برای رسیدن به هدفی باید سرمایه گذاری چند ساله انجام گیرد و نیاز به تلاش فراوان دارد، ولی بعضی از افراد کم طاقت و کم حوصله توقع دارند، در مدتی بسیار کوتاه، راه چندین ساله را طی کنند.

به طور مثال بعضی ها در ارتباطات معنوی، با چهل روز استغاثه به حوائج خود رسیده اند و فرد کم طاقت با کوچکترین توسل، توقع استجاب دعا دارد؛ همان گونه که حضرت موسی (علیه السلام) در مبارزه با فرعون از خداوند شرح صدر خواست. قرآن کریم می فرماید:

«قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي، (طه: ۲۵)؛

خدایا سینه ام را گشاده کن.»

همین که حضرت موسی (علیه السلام) به رسالت الهی مأمور گردید، چهار خواسته از خداوند طلب نموده:

۱. سعه صدر، ۲. شرایط آماده، ۳. بیان روان، ۴. داشتن وزیر، (قرائتی، ۱۳۸۳: ۵/ ۳۳۵).

چون حضرت موسی (علیه السلام) به مسائل متعدد عبادی، سیاسی، انقلابی، اجتماعی، اخلاقی، فردی و جمعی مأمور شده بود و طبعاً پرداختن و توجه لازم به هر کدام، انسان را از سایر امور غافل می سازد، لذا سعه صدر در رسیدن به همه ی این موارد کاملاً ضرورت دارد، (فخر رازی، ۱۴۲۰: ۵/ ۳۳۵).

خداوند متعال یکی از اهداف خود نسبت به نبی اکرم (ص) را سعه صدری می داند که در وجود مبارکش قرار داده است. پس انسان برای رسیدن به هدف خویش باید شرح صدر داشته باشد و هر چه هدف بالاتر باشد نیاز به شرح بیشتری دارد. کم طاقتی و بی حوصلگی مانع از رسیدن به اهداف عالی و بلند است، (حق جو، ۱۳۷۹: ۶۸).

«لَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ، (قیامت: ۲)؛

سوگند به نفس لوامه، وجدان بیدار و ملامت گر.»

هدف این است که شخص گناهان و مرزهایش را بشناسد. به ندای نفس لوامه لبیک گوید، ولی در آن غرق نشود، بلکه نفس لوامه عامل حرکت بری رسیدن به نفس مطمئنه باشد که نتیجه اش بازگشت رضایت بخش به سوی پروردگار است.

«لَؤْأَمَةٌ»: مؤنث لائمه است، به معنی ملامت کننده، (قرشی، ۱۳۷۸: ۱۱/ ۴۴۶).

این سوره و سوره بلد با جمله «لَا أُقْسِمُ» آغاز شده است. به گفته بسیاری از مفسران، حرف (لا) برای تأکید است، ولی بعضی آن را برای نفی می دانند، یعنی مطلب به قدری روشن است که سوگند نمی خورم.

شاید شباهت قیامت با نفس لوّامه که هر دو مورد قسم واقع شده اند، در این باشد در دنیای کوچک وجود انسان دادگاهی به نام نفس لوّامه وجود دارد، در عالم هستی نیز دادگاهی به نام قیامت قرار دارد، (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۱۰/۳۰۴). «سوگند به نفس لوّامه وجدان بیدار و ملامتگر»؛ که رستاخیز حق است و همه شما در قیامت برانگیخته می شود و به سزای اعمالتان می رسید!

در مورد رابطه این دو سوگند با هم باید بگوییم: حقیقت این است که یکی از دلایل وجود (معاد) وجود «محکمه وجدان» در درون جان انسان است که به هنگام انجام کار نیک روح انسان را مملو از شادی و نشاط می کند، و از این طریق به او پاداش می دهد و به هنگام انجام کار زشت یا انجام جنایت روح او را سخت در فشار قرار داده و مجازات شکنجه می کند. وقتی عالم صغیر یعنی وجود انسان در دل خود محاکمه و دادگاه کوچکی دارد، چگونه عالم کبیر با آن عظمتش محکمه عدل عظیمی نخواهد داشت. و از اینجاست که ما از وجود «وجدان اخلاقی» پی به وجود «رستاخیز و قیامت» می بریم و نیز از همین جا رابطه جالب این دو سوگند روشن می شود، و به تعبیر دیگر سوگند دوم دلیلی است بر سوگند اول. (همان، ۵/ ۳۴۱)

نفس لوامه نباید موجب افسردگی شده و قدرت توبه و تحرک را از دست انسان بگیرد. (حق جو، ۱۳۷۹: ۹۵)

بنابراین در وجود انسان چند عامل اساسی وجود دارد که زمینه یا محرکی برای گناهان او می شود که اگر از وجود انسان بیرون نرود و به فاصله آن عوامل، گناهان انسان زیاد شود زمینه های تزلزل روانی و روحی را به وجود آورده انسان را دچار سرگردانی می کند. برای دوری از این سرگردانی و افسردگی لازم است عوامل ایجاد گناه را بشناسیم و آنها را از بین ببریم.

عوامل ارتکاب گناه عبارتند از: ۱. استفاده از صفات انحصاری الهی؛ ۲. صفات شیطنانی؛ ۳. صفات حیوانی؛ ۴. درنده خویی؛ ۵. جهل و نا آگاهی. (همان، ص ۱۱۷)

#### ۴-۲. از دست دادن والدین، عامل افسردگی

در مورد یتیمان مسأله اطعام و انفاق گر چه مهم است، ولی از آن مهتمتر دلجویی و نوازش و رفع کمبودهای عاطفی است و رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید:

«هر کس به عنوان نوازش دست بر سر یتیمی کشد، به تعداد هر مویی که دست او از آن می گذرد، در قیامت نوری خواهد داشت». (طبرسی، ۱۳۷۲: ۱۰/۵۰۶)

اولیای خدا سکوتشان ذکر است، نگاهشان عبرت، سخنشان حکمت و حرکتشان در جامعه مایه برکات است. (فیض کاشانی، ۱۳۷۴: ۳/۵۹۳)

«وَ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَىٰ قُلْ إِصْلَاحٌ لَهُمْ خَيْرٌ وَإِنْ تُخَالِطُوهُمْ فَإِخْوَانُكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ الْمُفْسِدَ مِنَ الْمُصْلِحِ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَأَعْنَتَكُمْ إِنْ اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (بقره: ۲۲۰)؛

و از تو در باره یتیمان می پرسند، بگو: اصلاح امور آنان بهتر است و اگر زندگی خود را با زندگی آنان بیامیزد (مانعی ندارد)، آنها برادران (دینی) شما هستند. خداوند، مفسد را از مصلح باز می شناسد و اگر خدا می خواست شما را به زحمت می انداخت، (و دستور می داد در عین سرپرستی یتیمان، زندگی و اموال آنها را بکلی از اموال خود جدا سازید، ولی خداوند چنین نمی کند). همانا او عزیز و حکیم است.»

این آیه شریفه دلالت دارد بر نوعی تخفیف و تسهیل، چون اول اجازه حفظ آمیزش با ایتام را می دهد بعداً می فرماید: و اگر خدا خواست کمکتان می کند و از این تعبیر معلوم می شود که مسلمانان قبلاً تشدید از خدا نسبت به امر ایتام شنیده

بودند که مایه تشویش و اضطراب دل هایشان می شده و همین اضطراب وادارشان کرده که از امر ایتم سؤال کنند، پس معلوم می شد، آیه شریفه آن مخالطه با یتیم را تجویز می کند که مخالطه برادرانه باشد. مخالطه دو برادر که در حقوق اجتماعی بین مردم براند آنچه از مالش برداشته می شود. (طباطبایی، ۱۳۶۳: ۱۲/ ۲۹۶)

### ۳. راه های درمان افسردگی از منظر آیات کلام الله مجید

در زندگی لازم است هر فردی در هر کاری، راه بهتر و مناسبی اختیار کند. برای اینکه تا راه مناسب انتخاب نشود نتیجه کافی از آن کار به دست نخواهد آمد.

راه مناسب زمانی پیدا می شود که انسان نسبت به آن کاری که می خواهد انجام دهد آگاهی و شناخت داشته باشد، مثلاً در هر کاری این نکته را باید از جان و دل پذیرفت که شناخت آگاهی داشتن به کار و عمل خود به خود راه مناسب را در اختیارش قرار می دهد. انسان مجموعه ای است که از دو بعد تشکیل شده است: ۱. بعد مادی و جسمانی؛ ۲. بعد روحی و روانی.

برای ثبوت وجود روح، استدلال لازم نیست؛ زیرا هر کسی می داند که به وسیله روح جسم زنده می شود و حرکت پیدا می کند و به تمام مسائل مانند احساس، علم و آگاهی و شناختن بدی ها و خوبی ها دست پیدا می کند. و به عبارت دیگر، جسم در اختیار و تصرف روح می باشد و به صورت یک لاشه در می آید. (فتاحی، ۱۳۷۲: ۶)

روش های مقابله با فشارهای روانی برای نیل به دو هدف گرفته می شود: ۱. کاهش احتمال شدن فرد به فشار روانی در رویارویی با موقعیت های بالقوه؛ ۲. مهار و کاهش فشار روانی هنگام بروز آن.

روش مقابله با فشارهای روانی به ترتیب در سه حوزه ی شناختی، رفتاری و عاطفی قابل بررسی هستند که به بررسی آنها می پردازیم. (حسینی کوهساری، ۱۳۸۴: ۱۶۷)

#### ۳-۱. حوزه شناختی مقابله با فشارهای روانی

این حوزه به شناخت افکار فرد در باره رویدادها یا رابطه فرد با رویدادها می پردازد و دیدگاه فرد را نسبت به زندگی معنای آن شامل می شود.

##### ۳-۱-۱. نقش ایمان به خدا در درمان افسردگی

ایمان به خدا، نخستین گام برای ایجاد تغییرات بزرگ در شخصیت است. زیرا ایمان نیروی عظیم و معنوی در انسان به وجود می آورد که نوع برداشت وی از مفهوم ذات خود، مردم، زندگی و کل هستی تغییر می دهد و او را به مفهوم جدید از زندگی و رسالت و مسئولیتش در آن، معتقد می سازد و قلبش را از محبت خداوند متعال و رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و مردم اطرافش و به طور کلی بشریت ملامال می کند و این خود نوعی احساس امنیت و آرامش در او بر می انگیزد. (نجاتی، ۱۳۶۲: ۲۵۳).

قرآن در این باره می فرماید:

«وَالَّذِينَ آمَنُوا لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ، (انعام: ۸۲)؛

آنان که به خدا ایمان آوردند و ایمانشان را به ستم نیالودند، از امنیت برخوردارند و آنها به حقیقت هدایت یافتند».

این آیه از شاخص ترین آیات مربوط به آرامش روانی است.

در بعضی روایات مراد از ظلم را شک و تردید گفته اند. (حویزی، بی تا: ۱/ ۷۴۰).

امام باقر (علیه السلام) فرمود: این آیه در باره حضرت علی (علیه السلام) نازل شد که لحظه ای در طول زندگی به سرافکندگی نرسد. (مجلسی، بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۳۶۷).

### ۳-۱-۲. نقش انقلاب روحی در پرتو ایمان در درمان افسردگی

یکی از عوامل مقابله با افسردگی، ایجاد تحول و انقلاب روحی در پرتو ایمان به خدا و بازگشت به خویش است. در قرآن کریم ماجرای ساحران فرعون که برای مقابله با موسی (علیه السلام) گرد آمدند، نمونه روشنی از انقلاب روانی است. انقلاب روحی قلب ترسو و ساحران را چنان شفاف کرد و صیقل داد که از تهدید و شکنجه فرعون نهراسیدند و آماده شهادت شدند.

«فَأَلْقَى السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ هَارُونَ وَمُوسَى، (طه: ۷۰)

پس همه ساحران به سجده افتادند و گفتند ما به خدای موسی و هارون ایمان آوردیم». خدای هارون و موسی این است که آنها فرستادگانشان هستند و به برکت دعاهای آنها سحر اینان باطل شد. (طبرسی، ۱۳۷۲: ۱۶/۴۸).

آرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دو اصل حکومت کند: ایمان و عدالت اجتماعی، اگر پایه های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جان خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت در جامعه از بین می رود. روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می گردد. خداوند می فرماید:

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ، (فتح، آیه ۴)؛

اوست آن کس که در دل های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند. و سپاهیان آسمان ها و زمین از آن خداست».

این سکینه عبارت است از آن که خداوند در باره آنان لطفی نماید و در اثر آن چنان بصیرتی در اثر کثرت ادله ای است که دلالت بر وجود حق دارد و این نعمت مخصوص مؤمنین است و اما غیرمؤمنین روحشان با اولین شبهه ای که بر آنان وارد می شود گرفتار شک و تردید می شود، زیرا آنان از آرامش یقین و روح مطمئن بهره نداشته قلبشان در اضطراب است، (طبرسی، ۱۳۷۲: ۲۳/۱۱۰).

این آرامش ممکن است جنبه عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد یا جنبه علمی به گونه که ثبات فرد مقاومت و شکیبایی انسان بسنجد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲۲/۲۷).

گویا خداوند به پیامبر می فرماید: تو خود یتیم بودی و رنج یتیمی را کشیدی، اکنون از دل و جان مواظب یتیمان باش و روح تشنه آنها را با محبت سیراب کن. (حسینی کوهساری، ۱۳۸۴: ۱۳۲).

### ۳-۱-۳. نقش نگرش جامع به وضع موجود در درمان افسردگی

یکی از راه های مقابله با فشار روانی از جمله افسردگی برخورد مثبت با زندگی و داشتن دید مثبت به حوادث است. برای دستیابی به نگرش مثبت، برداشتن دو گام ضرورت دارد:

اکثر فشارهای روانی در تأسف به خاطر گذشته، از دست دادن فرصت ها، تن دادن به شکست، عقب افتادگی و ترس از فردا ریشه دارد. خداوند در قرآن می فرماید:

«عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ، (بقره: ۲۱۶)؛



جنگ بر شما مقدر شد، در حالی که آن را ناخوش دارید و شاید در آن خیر باشد». توصیه می کند که به وضع فعلی با نگاه محدود ننگرید و تمام خیر و شر را در آن ببینید. (حسینی کوهساری، ۱۳۸۴: ۱۹۸).

#### ۳-۱-۴. نقش حُسن ظن به خداوند در درمان افسردگی

حُسن ظن به خداوند امری پنداری نیست و به میزان امید انسان به خدا بستگی دارد. اما در تحلیل روانی حُسن ظن به خداوند باید یادآور شد که کسی که به خداوند حُسن ظن دارد، جز به خدا امید نمی بندد. اگر از طرف خدا عافیتی به وی رسد، قدرشناسی می کند و چنان چه به بلا مبتلا شود، بردباری نشان می دهد. (همان، ۱۹۹).

#### ۳-۲. حوزه رفتاری مقابله با فشارهای روانی

مقصود از راه حل رفتاری آن دسته از راه حل های عملی و تمرین است که بیشتر با جسم انسان سر و کار دارد. این راه حل ها عبارتند از:

الف: قرآن کریم برای پرورش شخصیت مردم و ایجاد تغییر در رفتار آنان روش کار و ممارست عملی در زمینه افکار و عادات جدید رفتاری را که در نظر دارد در نفوس آنان تحکم بخشید به کار گرفته است. به همین منظور عبادات مختلفی همچون نماز، روزه، زکات، حج واجب کرده است. انجام مرتب و منظم این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امتنان اوامر الهی را به مؤمن یاد می دهد و باعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. (نجاتی، ۱۳۶۲: ۳۵۶).

#### ۳-۲-۱. نقش نماز، عبادت و بندگی خداوند متعال در درمان افسردگی

این عمل عبادی به عنوان جلوه ای از یاد خدا مطرح است. به فرموده ی قرآن کریم: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي، (طه: ۱۴)؛ نماز را به پا دار به جهت یاد من». «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ، (بقره، آیه ۱۵۳)؛ ای کسانی که ایمان آورده اید! (در برابر حوادث سخت زندگی)، از صبر و نماز کمک بگیرید، همانا خداوند با صابران است». به طور کلی استمداد و کمک گرفتن از نماز فرمان خداوند است. در این آیه تعبیر کمک گرفتن از نماز در کنار صبر به نحو مطلق مورد دستور الهی واقع شده است.

همچنین اینکه صبوری در زندگی برای رفع هر مشکل، بلکه دستیابی به هر مقصود و ایجاد آرامش در همه گرفتاری های لازم و ضروری است، جای تردید نیست. هر چند صبر در آیه شریفه بر اساس برخی تفاسیر به مصداقی از صبر که همان روزه داری است تفسیر شده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۱/ ۲۱۸).

#### ۳-۲-۲. نقش روزه در درمان افسردگی

روزه از منظر قر دارای فواید بسیار و موجب پرورش و تهذیب بسیاری از بیماری های روانی و جسمی است. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ، (بقره: ۱۸۳)؛ ای افرادی که ایمان آورده اید، روزه بر شما نوشته شده، همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شده تا پرهیزگار شوید». «الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ؛ اثبات اصل روزه و خودداری در امت های پیشین (دارای ملت و دین) است. (طباطبایی، ۱۳۶۳: ۶/ ۲)

روزه انسان را در برابر گرسنگی و تشنگی و شهوات، مقاوم و صبور می کند. از فواید روانی روزه برانگیخته شدن عواطف اغنیا و مهربانی آنها نسبت به فقرا است. زیرا خود رنج گرسنگی را احساس می کند و به نیکی و احسان بینوایان می پردازد و همین مسائل، روح تعاون و همکاری و همیاری اجتماعی را تقویت می کند. (نجاتی، ۱۳۶۲: ۳۶۴).

### ۳-۲-۳. نقش دعا در درمان افسردگی

دعا کردن و رسماً از خداوند مقاصد و مطالب را درخواست نمودن مورد سفارش خود قرآن کریم است که می فرماید:

«وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر: ۶۰)؛

و پروردگارتان گفت: مرا بخوانید تا برای شما اجابت کنم».

این آیه هم دستور به دعا است و هم وعده استجاب و پذیرش است. دعا کردن از یک طرف شکوفایی ارادت و خضوع و محبت نسبت به ذات مقدس الهی است و هم باعث امیدواری انسان در مشکلات و گرفتاری ها و هم دستیابی به مقاصد و مطالبی که گاهی به طور معمول قابل دستیابی نیست.

### ۳-۲-۴. نقش خواب در درمان افسردگی

مغز که کنترل کننده حیات زیستی است برای حفظ تعادل خود نیاز به استراحت دارد. بخش عمده این استراحت به خواب بستگی دارد. اسرار خواب هنوز ناشناخته مانده است. قرآن کریم با به کارگیری این واژه (سُبَّاتَه) در مورد خواب اشاره می کند: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَ النَّوْمَ سُبَّاتًا وَ جَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا» (فرقان: ۴۷)؛ و او خدایی است که شب را برای شما لباس گردانید و خواب را مایه سکون و آرامش شما قرار داد و روز روشن را برای جنبش و کار مقدر داشت».

امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

«النَّوْمُ رَاحَةٌ لِلْجَسَدِ، وَ النَّطْقُ رَاحَةٌ لِلرُّوحِ» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴: ۱۰ / ۲۵۸)؛

خواب عامل استراحت بدن و سخن مایه راحتی روان است».

خواب، اضطراب، ترس و رنج شدید را از بین می برد. ناگفته نماند که خواب زیاد را از بین نمی برد بلکه آن را افزایش می دهد و خواب بسیار عامل پریشانی می شود. (مجلسی، ۱۳۸۴: ۱۷۸ / ۳۶۹).

### ۳-۳. حوزه عاطفی مقابله با فشارهای روانی

مقابله عاطفی، کوشش در جهت تنظیم عواطف و جلوگیری از غلبه هیجانات و نهایتاً کنترل برون ریزی عاطفی است. اسلام برای مقابله عاطفی با فشارهای روانی راه بسیاری ارائه می دهد که این راه عبارت اند از:

#### ۳-۳-۱. نقش توبه در درمان افسردگی

احساس گناه سبب احساس افسردگی در انسان می شود. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می نگرد به طوری که دیگر برای احساس گناه و نقص خود نمی بیند و در نتیجه سرزنش وجدانش تخفیف می یابد و برای پذیرش «خود» آماده تر می شود و سرانجام اضطراب از بین می رود. قرآن روش «توبه» را که روش بی نظیری برای درمان احساس گناه است، به ما ارائه می دهد. زیرا توبه و بازگشت به سوی خدا سبب آرمزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رحمت الهی و به همین دلیل موجب کاهش شدت اضطراب انسان می شود.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ» (تحریم: ۲۸)؛

ای مؤمنان به درگاه خدا توبه نصح کنید، باشد که پروردگارتان گناهانتان را مستور گرداند».

## ۲-۳-۳. نقش صبر و بردباری در درمان افسردگی

مشکلاتش پیچیده تر می گردد و چه بسا مسأله ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل می شود. بعضی محققان روان درمانی، تحت عنوان عمومی کردن مشکلات عاطفی، به لزوم عدم تنهایی بیمار در درگیری با این مشکلات عاطفی اشاره کردند و به درمان گروهی و فردی بیماران پرداخته اند.

«سَلَامٌ عَلَیْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ، (رعد: ۲۴)؛

سلام بر شما به سبب آنچه صبر کردید پس خوبست سرانجام آن سرای».

پاداشی عالی است که خداوند نصیب کسانی خواهد کرد که بر سختی ها صبر کنند و در اطاعت خدا پای فشارند و در برابر باطل پایداری ورزیدند. (مدرسی، ۱۳۷۷: ۵/ ۲۷۲).

بنابراین صبر و شکیبایی از عوامل مهم فشارهای روانی از جمله افسردگی و اضطراب است پس سعی کنیم تا این خصلت را در وجود خودمان تقویت کنیم.

## ۳-۳-۳. نقش ذکر و یاد خداوند متعال در درمان افسردگی

مداومت مؤمن بر ذکر خدا از طریق تسبیح و تکبیر گفتن و استغفار و دعا و تلاوت قرآن، در واقع موجب تزکیه و صفای نفس و احساس امنیت و آرامش روانی وی می شود.

«فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ غُرُوبِهَا وَ مِنْ أَنَاءِ اللَّیْلِ فَسَبِّحْ وَ اطَّرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى، (طه: ۱۳۰)؛

پس بر آنچه می گویند، شکیبا باش و پیش از طلوع آفتاب و قبل از غروب آن با ستایش پروردگارت (او را) تسبیح کن و (همچنین) برخی از اوقات شب و اطراف روز را تسبیح بگویی، باشد که خوشنود شوی».

بر طبق بعضی از روایات و نظر برخی از مفسرین، این آیه با نمازهای یومیه و شبانه روزی تطبیق دارد و مراد از « اطراف النهار» نوافل روزانه است. (کلینی، ۱۳۷۹: ۳/ ۴۴۵).

در واقع همه عبادات نوعی ذکر یا مددکار ذکر هستند. مثلاً نمازگزار در نماز به گفتن الله اکبر و تلاوت قرآن، گفتن تسبیحات در رکوع و سجود و حمد و ثنای خداوند و فرستادن درود بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) می پردازد. و در پایان نماز به استغفار و تسبیح و حمد و تکبیر خدا و دعا مشغول می شود و اینها همه ذکر هست.

## نتیجه گیری

در زندگی لازم است هر فردی در هر کاری راه بهتر و مناسبی اختیار کند برای اینکه تا راه مناسب انتخاب نشود نتیجه کافی از آن کار به دست نخواهد آمد. راه مناسب زمانی پیدا می شود که انسان نسبت به آن کاری که می خواهد انجام دهد آگاهی داشته باشد. انسان مجموعه ای است که از دو بعد تشکیل شده: ۱. بعد مادی و جسمانی؛ ۲. بعد روحی و روانی.

افسردگی را باید ریشه ای درمان کرد در حالی که داروهای امروزی تنها علائم را تسکین می دهند. اما با ایمان داشتن به وجود خداوند، امید به همراهی و حمایت او و دل بردن از هوس های زودگذر مخرب روحيات می توان افسردگی را کنار زد. روش های مقابله با فشارهای روانی در سه حوزه شناختی، رفتاری، و عاطفی قابل بررسی هستند. ۱. حوزه شناختی: ایمان به خدا، نگرش مثبت، انقلاب روحی؛ ۲. حوزه رفتاری: نماز، روزه، دعا؛ ۳. حوزه عاطفی: توبه، صبر، ذکر.

مداومت مؤمن بر ذکر خداوند از طریق تسبیح و استغفار و دعا و تلاوت قرآن در واقع موجب تزکیه نفس و احساس امنیت و آرامش روانی وی می شود. بنابراین تمام عبادات نوعی ذکر و مددکار هستند که همگی باعث آرامش می شوند. در نتیجه مردمی که چنین خدایی را پشتوانه خود می دانند با گریه بر مصائب بزرگان دین نه تنها افسرده نمی شوند، بلکه طراوت و پاکی نفس پیدا می کند و در مواجه شدن با سختی های زندگی دچار مشکل نمی شوند و جامعه ای شاد را تشکیل می دهند که این را علم ثابت کرده است که آرامش کلید طلایی سلامت جسم است که تنها از آموزه های دینی می توان این آرامش حقیقی را به دست آورد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».

## منابع

## \* قرآن کریم

۱. جمالی فر، سیاوش، غلبه بر افسردگی، (۱۳۸۹)، تهران: رشد.
۲. جنابذی، محمدعلی شاه، تفسیر بیان السعاده، (بی تا)، ج ۱، بیروت: اعلمی.
۳. حسینی کوهساری، اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، (۱۳۸۴)، تهران: اندیشه جوان.
۴. حق جو، محمد حسین، افسردگی (زمینه، پیشگیری - درمان) در قرآن و عترت، (۱۳۷۹)، چاپ اول، تهران: انصارالمهدی (عج).
۵. حمیدیان، آنژلا، نکاتی درباره افسردگی و بیماری دوقطبی، (بی تا)، بی جا: بی نا.
۶. حویزی، عبدالعلی، تفسیر نور الثقلین، (بی تا)، ج ۱، قم: چاپ حکمت.
۷. سجادی، جعفر، فرهنگ معارف اسلامی، (۱۳۷۳)، ج ۳، چاپ سوم، تهران: کومش.
۸. صدری افشار، غلام حسین، فرهنگ جیبی فارسی امروز، (۱۳۷۷)، تهران: نشر کلمه.
۹. طباطبایی، محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، (۱۳۶۳)، ج ۲۰، قم: مرکز نشر فرهنگی رجت.
۱۰. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، (۱۳۷۲)، ج ۲۳ و ۲۴، تهران: ناصر خسرو.
۱۱. فتاحی، حمید، بهداشت روانی در اسلام، (۱۳۷۲)، قم: نشر مرتضی.
۱۲. فخر رازی، محمدبن عمر، تفسیر فخر رازی، (۱۴۲۰)، ج ۵، چاپ سوم، بیروت - لبنان، دارالکتب العلمیه.
۱۳. فیض کاشانی، محمدبن شاه مرتضی، تفسیر صافی، (۱۳۷۴)، ج ۳، تهران: نوید اسلام.
۱۴. قرائتی، محسن، تفسیر نور، (۱۳۸۳)، ج ۵، تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن.
۱۵. قرشی، علی اکبر، تفسیر أحسن الحدیث، (۱۳۷۸)، ج ۵، چاپ سوم، تهران: بنیاد بعثت.
۱۶. کلینی، محمدبن یعقوب، کافی، (۱۳۷۹)، ج ۳، تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
۱۷. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، (۱۳۸۴)، ج ۲ و ۷۸، چاپ پنجم، بی جا: کتابچی.
۱۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، (۱۳۸۴)، ج ۱۰، بی جا: دارالحدیث.
۱۹. مدرسی، محمدتقی، تفسیر هدایت، (۱۳۷۷)، ج ۵، مشهد: آستان قدس رضوی.
۲۰. مصطفوی، حسن، ترجمه التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، (۱۳۶۸)، ج ۱۴، چاپ اول، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

۲۱. معین، محمد، فرهنگ معین، (۱۳۸۲)، تهران: نگارستان کتاب .
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، (۱۳۸۶)، ج ۱۰ و ۱، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۳. نجاتی، محمدعثمان، قرآن و روانشناسی، (۱۳۶۷)، ج ۱، مشهد: آستان قدس رضوی.

